

# 9月のほけんだより

下野市立細谷小学校 保健室

令和5年9月 発行

## 9月の保健目標：けがを防止しよう

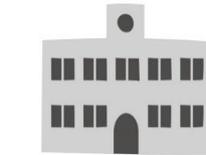
長い夏休みが終わり、子ども達の元気な声が細谷小に戻ってきました！今日からはまた、学校生活の始まりです。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症対策をしっかり行い、夏休みの少しのんびりした生活から、規則正しい学校生活のリズムに切り替えて、勉強や運動を頑張っていきましょう！

まだまだ暑い日が続きます



水分補給を忘れずに！

生活リズムを  
学校モードに戻そう！



## 9月1日は防災の日 ~「もしも」のときに備えよう~

日本は海に囲まれた島国であることや、国土の約4分の3が山地であることなどから、地震や津波、土砂災害をはじめとする自然災害の多い国です。そのような災害による被害を少なくするために、「防災の日」が制定されました。なぜこの日なのかというと、今からちょうど100年前の9月1日、関東大震災が起きたことに由来しています。学校で毎年、避難訓練をしているのも皆さんの命を守るためです。ぜひこの機会に家庭でも、「もしも」のときに備えて対策をしておくといいかもしれません！



地震が起きたら頭を守ろう！



避難所を確認しておこう！



防災グッズを備えておこう！

倒れそうな家具や窓ガラスから離れ、丈夫な机の下などに身をよせて頭を守りましょう。

自分の住んでいる地域のハザードマップ等から、災害時の避難所を確認しておきましょう。

家庭に合った、非常持ち出し品を準備しましょう。既にある場合も、食料品などの期限を確認しておくといいですね！

がつこのか きゅうきゅう ひ  
**9月9日は救急の日** ~みんなもできる応急手当~  
 おうきゅうてあて

ぼうさい ひ つづ がつこのか きゅうきゅう ひ  
 防災の日に続いて、9月9日は救急の日です。9(きゅう)の語呂合わせに  
 ちなんで せいだいでい わたし いのち けんこう ふか かか も  
 ちなんで制定されました。いずれも私たちの命や健康と深い関わりを持って  
 いますね。



お 起こりやすいけがの 応急手当について覚えておくと、いざという時、役に立つかもしれません！

だ ぼく  
**打撲・ねんざ**



ひ あんせい  
 冷やして安静にする



さず  
**すり傷**



さずぐち すな どろ みず あら  
 傷口の砂や泥を水で洗う

き さず  
**切り傷**



さずぐち みず あら  
 傷口を水で洗い、  
 せいけつ お  
 清潔なガーゼなどで押さえる

**やけど**



いた りゅうすい ひ  
 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

きゅう きゅう しゃ よ  
**救急車を呼ぶべき？** まよ 迷ったら **#7119**



きゅう びょう き きゅうきゅうしゃ よ はんたん まよ  
 急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に  
 でんわ いし かん こし せんもんか びょうき じょうたい き  
 電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、  
 きんきゅうせい はんたん びょういん しょうかい  
 緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

でんわ  
**こんなときは電話してみよう**

しょうじょう  
 これくらいの症状で  
 きゅうきゅうしゃ よ  
 救急車を呼んで  
 いいのかな…

たいちょう わる  
 体調が悪けれど、  
 びょういん い  
 すぐに病院に行ったほうが  
 いいのかな…

びょうき  
 ケガや病気の時  
 ふ あん  
 は不安になるもの。  
 ひとり はんたん せん  
 一人で判断せず、専  
 んんか ちから か  
 門家の力を借りましょう。



**\*保護者の方へ\***

受診報告書の提出をお願いいたします。

夏休み前に健康診断の結果を配布いたしました。夏休み中に治療を終えて  
 いましたら、学級担任へ報告書の提出をよろしくをお願いいたします。

